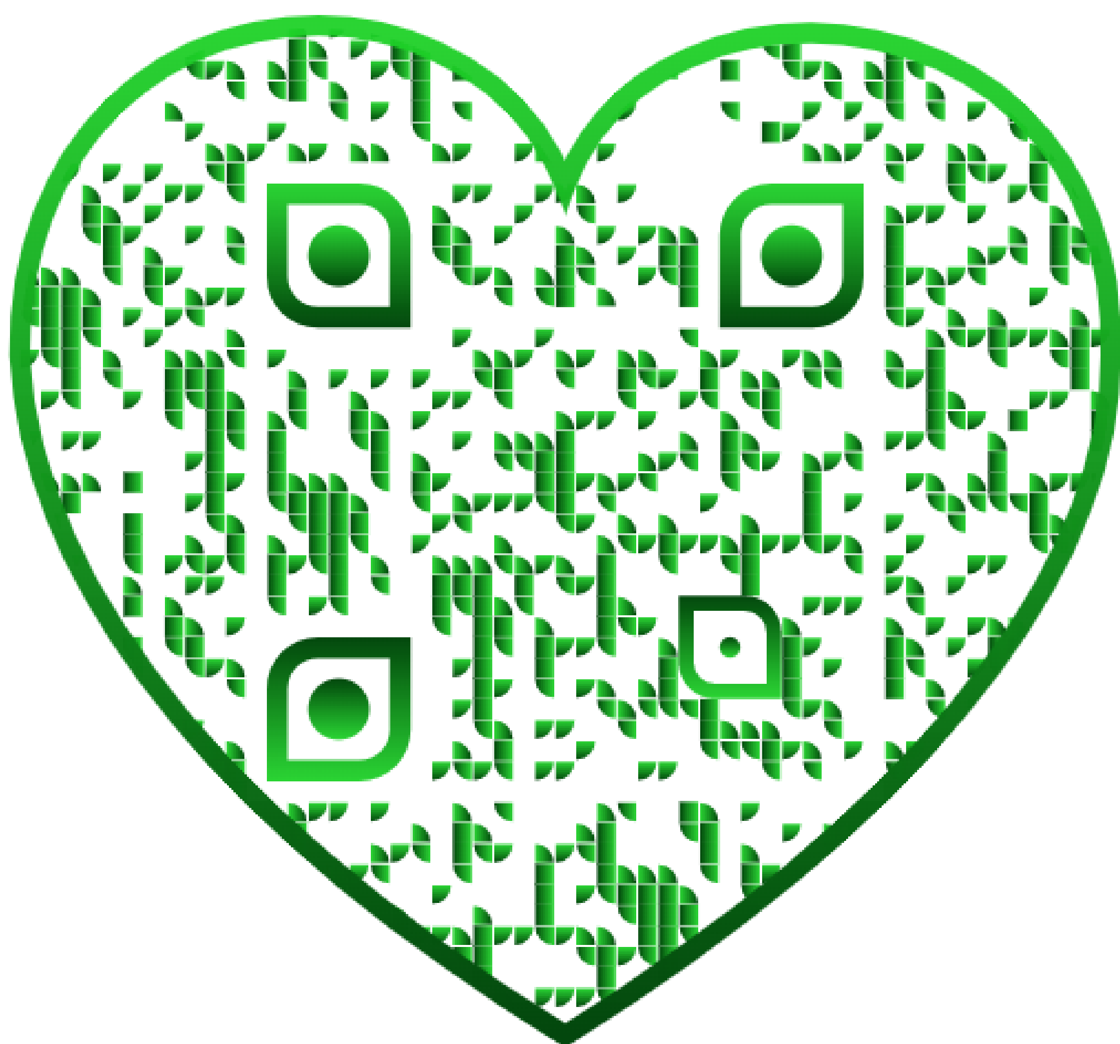
Ayurveda

O que você deve saber sobre a Medicina Ayurvédica



EDITORA SAÚDE



Ayurveda
O que você deve saber sobre a Medicina Ayurvédica

Editora Saúde

Copyright - Todos os direitos reservados

Nenhuma parte desta publicação pode ser reproduzida, distribuída ou transmitida por qualquer forma ou meio, incluindo fotocópia, gravação ou outros métodos sem a prévia autorização por escrito do autor, exceto no caso de breves citações e usos não comerciais permitidos pela lei de direitos autorais.

Importante

As ideias, sugestões, conceitos, informações e opiniões retratadas neste material tem como único objetivo informar e educar. O autor se exime completamente de qualquer responsabilidade sobre o uso, interpretação e consequências do uso direto de qualquer informação contida neste material.

Índice

Introdução

Estratégias Ayurvédicas para Limpar Seu Corpo

Remédios *Ayurvédicos* para Perda de Peso

Estratégias *Ayurvédicas* para Tratamento de Infecções Virais e Febre

Tratamentos *Ayurveda* para a Perda de Cabelo

Remédios *Ayurveda* para Problemas de Pele

Remédios A*yurvedícos* para Dor e Alergias

Conclusão

Introdução

O *Ayurveda* é uma forma de medicina alternativa e complementar aos tratamentos tradicionais. Com a ajuda da medicina Ayurveda, você pode alcançar saúde plena e conseguir a harmonia e o equilíbrio de seu espírito, corpo e mente. Qualquer alteração no seu equilíbrio espiritual, físico ou psicológico pode resultar em doenças e problemas de saúde. Uma simples mudança sazonal e climática pode ter um impacto relevante em sua saúde, assim como fortes emoções, o avanço da idade e alguns ferimentos, por exemplo.

Uma parte do seu corpo é composta de características únicas psicológicas e físicas, e essas características podem afetar diferentes funções do seu corpo. Cada pessoa possui cinco elementos do universo, como espaço, fogo, ar, terra e água.

Essas características formam três energias ou forças da vida chamadas *doshas*. As três d*oshas* são p*itta dosha* (fogo e água), *vata dosha* (espaço e ar) e k*apha dosha* (água e terra). Estes três *doshas* desempenham um papel importante no controle do seu corpo e um *dosha* tipicamente permanece dominante em cada pessoa. Todo *dosha* é responsável por controlar várias funções do corpo, e a sua saúde mental e física, assim como suas chances de ficar doente, estão diretamente ligadas ao equilíbrio dos mesmos.

Vata dosha

O *dosha* do ar e do espaço é considerado um poderoso *dosha* entre todos os *doshas*. É responsável por controlar as funções básicas do

seu corpo, como a divisão das células, a respiração, a mente, o fluxo sanguíneo, assim como a capacidade de eliminar os resíduos do corpo através dos seus intestinos e funções cardíacas. Coisas diferentes podem afetar este *dosha*, como frutas secas, medo, comer demais, tristeza e ficar acordado até tarde da noite. Se este *dosha* é a sua principal força de vida, você pode desenvolver asma, ansiedade, doença cardíaca, artrite reumática, problemas de pele e doenças relacionadas ao sistema nervoso.

Pitta dosha

O *dosha* de água e fogo desempenha um papel importante no controle do seu metabolismo, digestão e hormônios ligados ao apetite. Alimentos picantes e azedos, fadiga e exposição excessiva ao sol podem perturbar este *dosha*. Se ele é sua força vital fundamental, você pode desenvolver emoções negativas e raiva, doença de *Crohn*, azia depois de comer, hipertensão, infecções, etc.

Kapha dosha

O *dosha* da terra e da água controla o seu peso, estabilidade e força corporal, crescimento muscular e sistema imunológico. Comer em excesso, dormir durante o dia, bebidas e alimentos aromatizados, água salgada, consumo excessivo de alimentos doces e ganância podem perturbar este *dosha*. Se sua principal força de vida for o k*apha dosha*, você pode desenvolver câncer, distúrbios respiratórios, asma, obesidade, diabetes e náusea depois de fazer uma refeição.

Neste livro, você encontrará algumas receitas para preparar seus medicamentos fitoterápicos e tratar vários problemas de saúde. Vale

ressaltar que este conteúdo é informativo, portanto consulta seu médico ou profissional da área antes de qualquer procedimento.

Estratégias Ayurvédicas para Limpar Seu Corpo

A obesidade é um problema comum em todo o mundo, portanto, é fácil encontrar inúmeras pílulas de perda de peso, óleos e outros medicamentos no mercado. As pessoas muitas vezes compram uma medicação depois de assistir a um anúncio ou ver uma promoção, afinal todo mundo quer ter um corpo magro e saudável. Tenha em mente que todos esses medicamentos têm muitos efeitos colaterais. Se você quiser reduzir o peso, as estratégias *Ayurveda* podem ser a melhor maneira para você. Comece o seu trabalho com a limpeza do corpo, pois como *Ayurveda*. É importante iniciar um programa de limpeza interna para liberar as toxinas que estão no seu corpo.

Um programa completo, de acordo com o *Ayurveda*, inclui preparação para limpeza por quase 15 dias. A duração real da limpeza é de 45 dias após esta preparação. Após a limpeza, você pode se livrar de toxinas do corpo e muitos problemas físicos. Será reconfortante para o corpo e a alma. Durante a fase de limpeza, você deve prestar atenção especial à sua dieta. Evite sobrecarregar o estômago para uma purificação fácil e completa. Não há necessidade de seguir uma dieta líquida ou jejuar porque pode causar algum desequilíbrio digestivo. Existem algumas sugestões da *Ayurveda* para desintoxicar seu corpo:

Fique longe dos alimentos tóxicos para o corpo

“Ama” significa digestão incompleta de um produto, e representa problemas tóxicos que entopem os principais canais do seu corpo. Esses canais são responsáveis por expulsar os resíduos do seu corpo e transportar nutrientes para as células. A limpeza vai limpar a “ama” do seu corpo, e você deve ficar longe desses itens alimentares que podem criar “ama”. De acordo com *Ayurveda*, alimentos mortos e sobras, como enlatados, congelados, processados e embalados podem criar “ama”. Fique longe destes produtos, pois estes podem ser um fardo para o seu sistema digestivo.

Você deve ficar longe de alimentos não orgânicos e geneticamente modificados. Os alimentos cultivados com produtos químicos (pesticidas, fertilizantes e aditivos) podem levar muitas toxinas para o seu corpo. Esses produtos químicos podem aumentar o desequilíbrio do seu sistema digestivo. Você deve evitar produtos lácteos, como iogurte, queijo e sobremesas pesadas. Fique longe de alimentos oleosos e fritos, mel e açúcar refinado. Estes ingredientes são difíceis para o seu sistema digestivo digerir e com isso, criam muitos “amas”. Você deve evitar consumir pão seco, pão fermentado, alimentos fermentados em geral e bolachas.

Itens alimentares para reduzir o “Ama”

É recomendado consumir sopas leves, pães frescos, vegetais orgânicos e quinoa.

Você pode comer figos e ameixas no café da manhã, juntamente com algumas frutas suculentas. Estes alimentos são ótimos para limpar seu corpo.

Aumente o consumo de verduras, como brotos, couve e repolho. Alguns grãos, como cevada, quinoa e amaranto são bons para essa limpeza também. Beba muita água para lavar o seu corpo através da urina.

Algumas boas especiarias, como feno-grego, erva-doce, coentro, açafrão e gengibre, são excelentes para abrir os canais do corpo, ajudam a liberar as toxinas via cólon, fígado, trato urinário e pele. Cozinhe caldos e sopas com estas especiarias e adicione um pouco de azeite. Além de ser saudável, o gosto será delicioso.

Você deve beber iogurte fresco e água para impulsionar o processo de digestão. Você pode beber iogurte no almoço também para melhorar seu sistema digestivo. De acordo com os curadores *ayurvédicos*, você deve selecionar alimentos de acordo com a constituição do seu corpo e seus desequilíbrios.

Beba muita água

Se você quiser liberar as toxinas do seu corpo através da urina, você deve beber muita água morna. Você pode adicionar especiarias desintoxicantes na água para liberar as toxinas do seu corpo. Siga esta rotina por 45 dias e após esse período, introduza gradualmente alimentos abundantes em seu corpo para recuperar sua dieta regular. É o momento certo para começar a sua fórmula *ayurvédica* para tratar a obesidade e outros problemas de saúde,

porque todos os canais do seu corpo estão trabalhando de uma maneira melhor.

Chá de desintoxicação

Se você quiser desencadear o procedimento de desintoxicação, há um chá de desintoxicação que você pode incluir em sua dieta regular.

- 2 litros de água
- ¼ colher de chá de cominho
- ½ colher de chá de coentro
- ½ colher de chá de erva doce

Instruções:

Ferva 2 litros de água e adicione todas as especiarias em água fervente. Cubra esta panela e aguarde 10 minutos. Coe as especiarias, despeje esta água em uma garrafa térmica e beba o dia todo.

Após a desintoxicação, você pode se livrar de problemas de pele, problemas digestivos, inchaço, distúrbios do sono, dor nas costas, perda de cabelo, dor nas articulações, irritação e problemas oculares.

Remédios *Ayurvédicos* para Perda de Peso

Se você quiser reduzir peso, considere usar a medicina *ayurvédica*, porque ela é bem similar aos medicamentos modernos. Tanto a medicina moderna como a *Ayurveda* concordam que a obesidade é causada apenas por causa de um desequilíbrio entre o gasto calórico e a ingestão. Você tem que seguir uma rotina saudável de alimentação e fazer exercícios regulares para combater a obesidade. Com *Ayurveda*, você pode curar a obesidade e remover a gordura teimosa do seu corpo sem qualquer cirurgia dolorosa. A cura *ayurvédica* para a obesidade tem três abordagens.

Primeira: você pode usar ervas para reduzir o peso, desta forma começará o processo de eliminação da gordura indesejada do seu corpo.

Segunda: construir cuidadosamente um plano de dieta para reduzir seu peso, procure um profissional da área para fazer a coisa certa.

Terceira: monte um plano de treinamento físico, cumpri-lo será fundamental para te ajudar a perder peso. Procure um profissional da área, faça a coisa certa.

Se alguém lhe disser que o remédio irá ajudá-lo a reduzir o peso sem fazer dieta e exercícios, não se engane, estão mentindo para você.

Ingredientes naturais

Existem inúmeros medicamentos *ayurvédicos* para tratar a obesidade e te ajudar no processo de emagrecimento sem qualquer efeito colateral ao seu corpo. Você pode tentar ingredientes naturais ou medicações convencionais que por sua vez podem trazer possíveis efeitos colaterais. As opções naturais são mais adequadas do que as pílulas de emagrecimento, pois as ervas, na sua maioria, são livres de quaisquer efeitos colaterais. Aqui estão alguns medicamentos *ayurvédicos* bem comuns que combatem a obesidade:

Gengibre

É um ingrediente comum facilmente encontrado em sua cozinha, e você pode usá-lo para te ajudar na redução de peso. Este ingrediente natural é um importante alimentos entre os medicamentos *ayurvédicos* para a obesidade. É bom para tratar o seu metabolismo, estimular a oxidação de todos os ácidos graxos em seu corpo e reduzir os níveis de colesterol no sangue.

Kalonji

Kalonji aka nigella também é um excelente aliada na redução de peso. Esta semente ajuda você a manter a massa corporal ideal. Ela também é boa para reduzir o processo de envelhecimento e prevenir a osteoporose. É cientificamente comprovado que k*alonji* pode melhorar o seu metabolismo, limpar suas vias respiratórias e melhorar todo o seu sistema imunológico.

Guggul

Este medicamento *Ayurveda* funciona muito bem para regular o colesterol no seu corpo e ajudar no processo de redução de peso. *Guggul* é uma árvore comum, e pode protegê-lo de inúmeras doenças. É um item muito importante dentro da medicina *Ayurveda* pois tem a capacidade de desintoxicar o corpo, purificar o sangue, manter um nível de colesterol, promover a manutenção do peso ideal e ajudar o sistema imunológico.

Alcaçuz

Este ingrediente é bom para o seu fígado e aumenta a qualidade do seu sangue. Ele também pode te ajudar a reduzir seu peso sem que sofra estresse físico ou mental. É bom para regular seu estômago e reparar o revestimento da região abdominal. É excelente também na redução do estresse, no tratamento dos problemas relacionados ao sistema respiratório e a proteção dos dentes e da pele.

Remédios caseiros para redução de peso

Você pode experimentar diferentes remédios que são eficientes quando o assunto é perder peso. Listamos abaixo algumas dicas valiosas:

- Comece o seu dia com um copo de água morna e limão espremido. Beba com o estômago vazio.
- Outra receita rápida e excelente para melhorar o metabolismo é preparar um suco de limão com mel. Essa é uma ótima solução para desintoxicação.
- Uma boa sugestão também é mergulhar uma colher de chá de sementes de cominho e sementes de carambola em um copo

de água e deixar por uma noite. Ferva esta mistura até que a água reduza pela metade. Beba logo pela manhã. Beba esta água regularmente e evite a retenção líquida no seu corpo.

Ervas *Ayurvédicas*

Existem algumas ervas incríveis para auxiliar o combate a obesidade e para a manutenção do colesterol em seu corpo. Elas podem ajudá-lo(a) a perder uma boa quantidade de gordura corporal e ainda mantê-lo saudável.

Babosa

Essa planta tem inúmeros benefícios para saúde, mas a perda de peso é sua propriedade principal. Você também pode beber um copo de suco de *aloe vera* para ajudar no processo de redução da gordura extra do seu corpo. Também pode-se fazer uma mistura de ervas com *aloe vera, haritiki, giloy* e sementes de cominho. Misturar com um pouco de mel e usá-lo no início da manhã com o estômago vazio além de ser ótimo para desintoxicação tem um gosto bem agradável.

Curry em pó e em folhas

Curry em pó e folhas de *curry* são também podem ajudar na redução do peso. Você pode as ferver folhas em água e beber pela manhã. Você também pode mastigar folhas frescas. Estas folhas além de te ajudarem a perder peso, elas ajudam na manutenção da saúde do seu estrogênio.

Curry em pó é bom para consumir regularmente em saladas e sopas. O *curry* é feito de sementes de feno-grego, canela, cravo,

sementes de coentro, sementes de cominho e açafrão em pó. Você pode combinar todas as especiarias em quantidade igual e usar esta mistura poderosa para auxiliá-lo.

Hortelã

É uma erva incrivelmente poderosa para estimular sua vesícula biliar. Você pode fazer *chutney* (é um condimento de paladar agridoce, picante, ou ainda uma mistura dos dois, originário da Índia) com hortelã, folhas de curry e coentro. Melhore o sabor deste *chutney* com um pouco de suco de limão e sal. Você pode incluir este condimento (*chutney*) em sua dieta e ver os impactos visíveis na sua saúde.

Você pode usar esses itens durante o tratamento A*yurvédico*, mas certifique-se de seguir uma dieta saudável. Uma dieta adequada, uma boa rotina de exercícios e remédios à base de ervas quando bem combinados são infalíveis para perder peso.

Estratégias *Ayurvédicas* para Tratamento de Infecções Virais e Febre

De acordo com a *Ayurveda*, o gerador da temperatura do seu corpo está situado na sua testa. O conceito para regular a temperatura corporal é conhecida como j*wara* e está correlacionada aos conceitos terapêuticos da febre. Em muitos casos, a febre está relacionada à temperatura interna do trato gastrointestinal e à temperatura externa. A febre pode ser um sintoma de outra doença, e geralmente é classificada em oito categorias diferentes, como k*apha, pitta, vata-pitta, vata, pitta-kapha, vata-kapha, aghantuja e vata-pitta-kapha*.

Gerenciamento da febre

Se você está com febre, considere comer alimentos leves inicialmente. O jejum também pode ser uma boa opção para o tratamento da doença, pois estimula o estômago a extrair o calor de sua extremidade para o centro, aumentando seu calor digestivo. Caso esteja no estágio p*itta*, considere ingerir água morna, pois dessa forma você ajudará seu corpo a manter um equilíbrio saudável no seu estômago. Outras opções neste caso seria uma boa sopa de legumes ou sagu por exemplo. No início de sua febre, mantenha distância de qualquer alimento com sabor adstringente.

Você pode usar medicamentos antitérmicos durante a fase inicial da febre, o remédio para resfriado, pois ajudará na manutenção da temperatura do seu estômago. Porém, usar ervas refrescantes para o tratamento da febre também é uma boa opção.

Tratamento geral para febre

Você pode usar s*udarsana curna* para tratar a febre, e você pode tomar de 1 a 2 gramas deste composto duas vezes ao dia. Uma fórmula simples com folha de v*asaka* e s*hukti bhasma* (10%) pode ser ingerida com água morna duas vezes por dia.

Tratamento de febre de monção (febre *vataja*)

Os sintomas desta febre incluem pulso latejante, febre em diferentes horários, arrepios, garganta e lábios secos, sensação de secura, gosto adstringente na boca e dor no corpo. Esta febre é comum na estação das monções durante a tarde e manhã. Outras causas de febre v*ataja* são agonia mental, depressão, impulsos naturais (defecação, flatulência e micção), etc.

A febre v*ataja* pode ser tratada com dieta e ervas antitérmicas. Você pode usar 1 a 2 gramas de *sudarshana churna* duas vezes por dia para tratar esta febre. Você também pode usar diferentes ervas, como p*iper longum (pippali), cyperus rotundus (nagarmotha) e boerhavia* difusa *(punarnava)*.

Monção: a palavra monção é usada se referir a mudança dos ventos de acordo com as diversas estações do ano, com ventos fortes que

sobram normalmente do sudoeste no verão e do noroeste no inverno.

Febre de outono

Os sintomas dessa febre incluem um gosto amargo na boca, sensação de queimação, febre alta, sudorese, náusea, tontura e diarréia. É causada pela exposição excessiva ao calor, ao exercício físico e ao consumo de alimentos salgados e picantes. Na temporada de verão, essa febre é fácil de tratar. Em outras estações, essa febre pode ser mais complicada. Você pode usar *chandanadi vas* e *sudarshan churna* duas vezes ao dia. Outra opção é tomar 2 gramas de mel duas vezes por dia.

Febre de primavera (*kapha*)

A febre de *kapha* está relacionada com a função do seu sistema arterial. Os sintomas desta febre incluem letargia, náusea, frieza, corpo pesado, gosto doce na boca, problemas na respiração e descoloração dos olhos. Essa febre é comum na primavera, evite bebidas e alimentos frios. Você pode tratar esta febre com algumas ervas, como s*udarshana churna, phyllanthus (fruta amalaki), terminalia chebula (fruta haritaki)* e *plumbago zeylanica (*erva *Chitraka).*

Tratamentos *Ayurveda* para a Perda de Cabelo

Produtos naturais para o cuidado dos cabelos são excelentes porque os produtos comercializados no mercado têm inúmeros produtos químicos. Para ter e manter os cabelos longos, saudáveis e brilhantes, considere usar produtos naturais ao inves de produtos industrializados. Há muitos ingredientes benéficos que podem ajudar você a fazer xampus, máscaras e condicionadores. A seguir estão algumas receitas de máscara capilar que requerem ervas e ingredientes naturais.

Condicionador de banana e abacate

Ingredientes:

- Banana
- Abacate
- Ovos
- Mel
- Azeite (Extra Virgem)

Preparo: Descasque e corte o abacate e esmague-o até formar uma pasta. Se você tem cabelo comprido, use um abacate completo, e para cabelos curtos, meio abacate é suficiente. Pegue uma banana e misture bem com a pasta de abacate. Adicione duas colheres de sopa de azeite e um ovo à mistura. Misture até ficar homogêneo.

Aplique esta mistura no cabelo seco a partir da parte superior do cabelo até chegar nas pontas. Não deve ser aplicado no couro cabeludo. Deixe a mistura por 10 minutos depois enxágue com água. Isso vai deixar seu cabelo macio e brilhante.

Iogurte e máscara de ovo

Se você tiver cabelos danificados, então use esta receita, porque o iogurte é um excelente condicionador para suas madeixas. Clara de ovo e iogurte serão a solução para o seu cabelo danificado.

Preparo: Bata completamente a clara de ovo apenas para torná-la lisa. Adicione seis colheres de sopa de iogurte na mistura. Misture bem até formar uma pasta. Aplique a mistura em seu cabelo e cubra-os com uma touca de banho por 15 a 30 minutos. Use um xampu suave para lavar os cabelos em seguida.

Óleo de jojoba

Ingredientes:

- 2 colheres de chá de óleo de jojoba
- 1 colher de sopa de óleo de soja orgânico / óleo de girassol

Preparo: Misture os ingredientes e mantenha-os em fogo baixo para aquecer o óleo. Verifique a temperatura e aplique este óleo nas pontas. Pegue uma toalha quente e gentilmente envolva seu cabelo por 15 minutos. Use um xampu suave e lave as pontas após os 15 minutos. É uma receita ideal para quem quer manter os cabelos longos e sadios.

Tratamento de caspa com gengibre

Ingredientes:

- Raízes de gengibre fresco
- 1 colher de chá de óleo de gergelim
- 1 colher de chá de suco de limão

Preparo: Extraia o suco das raízes de gengibre com a ajuda de prensa e misture todos os ingredientes para aplicar no couro cabeludo. Deixe por alguns minutos até secar antes de usar um xampu suave para lavar os cabelos. Você precisa repetir esta receita duas ou três vezes por semana para obter melhores resultados.

Condicionador de abacate

Ingredientes:

- *1 pequeno pote de maionese*
- *½ abacate*

Preparo: Descasque e corte o abacate para misturar com maionese em uma tigela pequena. Misture bem até obter uma cor verde consistente e aplique no cabelo de cima para baixo. Cubra o cabelo com um envoltório de plástico ou uma touca de banho para selar o calor no interior. Deixe por 20 minutos para condicionamento profundo. Você também pode usar um secador de cabelo para dar um pouco de calor para o envoltório. Espere 20 minutos e depois lave o cabelo com um xampu suave.

Shampoo caseiro

Ingredientes:

- ¼ xícara de água destilada
- ¼ xícara de sabão líquido
- ½ colher de chá de jojoba, semente de uva ou outro óleo vegetal
- 1 Garrafa de tampa

Preparo: Prepare uma mistura de todos os ingredientes e guarde em uma garrafa. Agitar antes de usar. A mistura é fina em comparação com os xampus comerciais. Recomenda-se lavar os cabelos com essa mistura logo cedo.

Tratamento para cabelos cacheados

Ingredientes:

- 2 colheres de sopa de gel de aloe vera
- 2 colheres de chá de óleo de coco
- 2 colheres de sopa de manteiga de karité

Método:

Misture todos os ingredientes em uma tigela e aplique uma colher de sopa por dia em cada onda torcendo-os. Isso ajudará a melhorar a estrutura dos cachos.

Xampu clareador

Ingredientes:

- 1 a 2 xícaras de água morna
- 1 colher de sopa de bicarbonato de sódio

- 1 colher de chá de vinagre de maçã

Método:

Misture todos os ingredientes e aplique em seu cabelo no chuveiro. Deixe a solução no seu cabelo por alguns minutos para ver a magia do vinagre e do bicarbonato de sódio. Deve ser usado uma ou duas vezes por mês para evitar os danos causados pelos produtos de cabelo e pela poluição.

Exterminador de frizz

Ingredientes:

- Óleo de coco
- Azeite

Método:

Misture quantidades iguais de ambos os óleos e aplique uma pequena quantidade dessa mistura em sua palma. Massageie sua cabeça do meio até o final do seu cabelo. É um excelente remédio para se livrar do frizz.

Remédios *Ayurveda* para Problemas de Pele

Cada pessoa tem um tom e tipo de pele diferente; Portanto, todo mundo pode apresentar problemas de pele diferentes. Um dos principais problemas neste caso são as alergias cutâneas, já que muitas das pessoas enfrentam esse mal e continuam procurando maneiras eficazes de tratamento. No entanto, vários tipos de alergias podem deixar ser sentidos em algumas partes do corpo, como olhos, boca, orelhas, cabelos, unhas e etc. O ponto principal de discutir diferentes alergias é como podemos tratá-las da melhor forma. Os procedimentos caseiros que iremos destacar são ótimas opções, principalmente para as pessoas que não tem como pagar por tratamentos médicos, que muitas vezes ainda são bem caros.

Ingredientes domésticos e de cozinha estão sendo usados há séculos como remédios caseiros para diferentes tipos de doenças. Aqui vamos discutir alguns tipos de alergias, incluindo seus tratamentos.

Alergias cutâneas

Existem muitos tipos de alergias de pele, e a melhor solução para todas é fazer uso de óleo de amêndoa. Este óleo essencial é um agente milagroso para tratar todos os tipos de problemas de pele. Por exemplo, se sua pele tem erupções cutâneas e vermelhidão, isso pode gerar muita dor e irritação se não for bem tratado. Uma das melhores maneiras de tratar erupção cutânea e vermelhidão da

pele é fazer uma massagem com óleo de amêndoa, pois esse ele é menos oleoso e deixa efeitos muito suaves quando aplicado à pele.

Você pode fazer uso do óleo de amêndoa como um ingrediente único ou adicioná-lo a alguns outros ingredientes como óleos essenciais para o tratamento para alergia da pele. A infecção fúngica é outra forma de alergia cutânea, e muitas vezes aparece quando a nossa pele fica muito seca. Essa mistura de óleos será capaz de deixar a sua pele fresca, viva e bem hidratada, evitando assim o surgimento de alergias.

Nossos pés ficam secos, com células mortas e danificados, resultando em diferentes tipos de problemas nos pés como calcanhares rachados, calosidades, verrugas, calos, odor desagradável e infecções por fungos nas unhas, pés de atleta e inchados.

Todos estes são exemplos reais de alergias e podem ser curados com óleo de amêndoa. Você pode preparar um escalda pé ou embebedá-los com receitas para tratar todos esses problemas. Confira essas receitas abaixo:

Escalda pé

Para fazer um escalda pé eficaz você precisará de uma bacia grande ou bacia de pé, água quente ou fria, óleo de amêndoa, vinagre, *Listerine* e uma toalha macia.

Você deve misturar o vinagre, óleo de amêndoa e água na bacia do pé e deixar seus pés mergulhados na solução por cerca de 30 minutos. Em seguida, enxágue os pés e secar usando a toalha macia. Agora aplique uma pequena quantidade de óleo de amêndoa

para deixar os pés ficarem mais macios. Óleo de amêndoa é melhor se usado para tratar todos os tipos de alergias de pele. Na verdade, o ideal é manter os pés longe da umidade e preservá-los limpos, para evitar todos os tipos de alergias de pele, e isso pode ser feito facilmente usando o óleo de amêndoa.

Há muitas outras alergias que você pode curar usando remédios e tratamentos de óleo de amêndoa. Receitas de soluções de óleo de amêndoa são muito fáceis, baratas e convenientes.

Remédios de óleo de amêndoa para acne

As espinhas são um dos problemas mais comuns, especialmente em adolescentes, sejam meninos ou meninas. A acne é um problema de pele tão grave que pode afetar gravemente o seu tom de pele e textura facial. Além disso, esse problema se torna permanente se não for dada a devida importância para seu tratamento.

Existem centenas de produtos cosméticos, culinários e medicinais que estão sendo usados no tratamento da acne. A acne está mais propensa a aparecer nos tipos de pele oleosa. Portanto, o principal fator é tratar a oleosidade.

O óleo de amêndoa é um dos ingredientes mais eficazes que você pode usar regularmente para cuidar da pele e do tratamento facial. Remédios de tratamento facial de óleo de amêndoa são bons para se livrar da acne para sempre. Você pode criar diferentes tipos de esfoliação e máscara facial usando óleo de amêndoa.

Você pode preparar uma máscara facial muito eficaz para auxiliar a remoção de acne. Pegue farinha de trigo, açafrão em pó e algumas

gotas de óleo de amêndoa e forme uma pasta usando leite. Agora aplique esta pasta no rosto e deixe descansar por 15-20 minutos. Em seguida, lave com água corrente. O uso regular deste remédio caseiro pode ajudá-lo a se livrar da acne.

O óleo de amêndoa é excelente para aplicar em uma limpeza facial por suas propriedades menos gordurosas. Ele permitirá que você tenha um tom e textura de pele limpa, clara e fresca.

Outra receita pode ser com uma mistura de mel, suco de limão e o óleo de amêndoa para formar uma pasta fina. Agora aplique esta pasta no seu rosto e deixe por alguns minutos. Lave em seguida em água corrente. Você vai notar uma grande diferença na limpeza da sua pele e na melhora do aspecto da acne.

O mais adequado, ao usar o óleo de amêndoa, é usar poucas gotas no rosto fazendo uma massagem facial. Este tratamento deve ser praticado à noite apenas quando você for dormir.

O uso óleo de amêndoa não se restringe somente aos problemas de pele. Esse óleo é excelente para auxiliar em vários problemas de saúde. Como se trata de um ingrediente barato, é conveniente pesquisar a fundo sobre seus benefícios e se possível substituir os medicamentos caros, por essa solução natural.

Remédios A*yurvedícos* para Dor e Alergias

Um sistema imunológico saudável é importante para sua saúde, pois serve como um escudo de proteção para o seu corpo. Com esse sistema funcionando bem, é possível prevenir resfriados, tosse, problemas de pele, bem como muitas doenças respiratórias. Existem muitos remédios de ervas que podem ajudá-lo a fortalecer seu sistema imunológico naturalmente. Alguns antibióticos herbais que podem ser extremamentes úteis e prontamente disponíveis são:

Ervas do astrágalo

É uma erva chinesa usada para estimular o sistema imunológico, a digestão e as funções da glândula supra-renal. É uma erva diurética para ajudar seu corpo a lutar contra diferentes infecções. Ela possui teores de polissacarídeos, saponinas e flavonóides. Seus benefícios consistem em reduzir a acidez do estômago, aumentar a taxa metabólica do corpo e incentivar a eliminação de toxinas.

Para aumentar sua eficácia, a erva pode ser combinada com o ginseng para aumentar a força e a defesa natural do corpo. Suas propriedades anti-inflamatórias são igualmente boas para a febre e outras reações alérgicas.

Açafrão

Açafrão é uma especiaria comum facilmente disponível na culinária. Além seu sabor marcante, é famosa também por suas propriedades

antioxidantes. Essa especiaria é ótima no tratamento de infecção bacteriana, inflamação e dor de estômago. É uma erva perfeita para excitar as glândulas supra-renais. O açafrão é muito bom para combater doenças do fígado, problemas digestivos e cânceres. Auxilia também o fígado no que ser diz respeito as toxinas e do álcool.

O açafrão é um poderoso alimento pode resolver muitos problemas digestivos, promovendo o fluxo biliar. É um ingrediente anti-inflamatório seguro para tratar todas as doenças, como úlcera, deficiência de células sanguíneas e sangramento intestinal.

Se você está sofrendo de artrite reumática, considere usar o açafrão, porque atua como um elemento antioxidante e anti-inflamatório. Você pode adicionar açafrão à sua comida, ou misture em um copo de leite para o alívio da dor. Você pode adicioná-lo na salada e no arroz integral para desfrutar de seus benefícios. É ideal no tratamento do sistema digestivo, inchaço e inflamações intestinais.

Garra de gato

A garra de gato é uma erva útil para tratar problemas estomacais. É famosa por suas propriedades excepcionais para fortalecer o sistema imunológico. Isso permitirá que seu corpo lute contra várias infecções diferentes. Os *alcaloides oxindole* podem aumentar a capacidade do sistema imunológico de destruir os patógenos. Você pode usar esta erva para o tratar problemas relacionados as articulações.

Você pode tomar um grama de casca de raiz da garra de gato de 2 a 3 vezes por dia, e a dosagem ideal é de 20 a 30 mg. Você não deve fazer uso da garra do gato antes de cirurgias e de terapias imunossupressoras.

Pode haver algumas reações adversas da erva, incluindo dor de estômago, diarreia e náusea. Para evitar os efeitos colaterais desta erva, então você deve optar por fazer o uso de pequenas doses.

Antes de usar qualquer erva ou optar por um tratamento alternativo, consulte seu médico para saber se a sua escolha é uma boa opção ou não. Algumas ervas podem não ser uma boa opção quando usadas em conjuntos com outros medicamentos.

Conclusão

Ayurveda é um método não tradicional para tratar diferentes problemas de saúde com ingredientes à base de plantas. Estes produtos são seguros para desintoxicar seu corpo e curar qualquer doença. O praticante de *Ayurveda* deverá examinar seu corpo para determinar seu *dosha* básico e verificar o equilíbrio entre os três *doshas*. Além disso será necessário que o praticante examine suas fezes, urina e controle seu peso corporal. Ouça a sua voz, fale, repare a sua pele, língua, dentes e olhos. Sinta seu pulso porque cada *dosha* tem influências particulares na sua pulsação.

Para a medicina *Ayurveda*, a doença vai muito além das manifestações desagradáveis que nós conhecemos e sentimos, a doença é vista como um processo que normalmente inicia-se muito antes dos sintomas da doença serem percebidos. Desta forma, se dá tanta importância ao equilíbrio contínuo entre os *doshas*, quanto mais tempo o corpo funcionar em desequilíbrio, pior será para sua saúde física e mental.